



QUAIS OS DESAFIOS QUE OS PROFISSIONAIS ENCONTRAM NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DA RESILIÊNCIA E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Carlos Gustavo Lopes da Silva¹
Daniel Rodrigues da Silva(a)²
Geisse Martins³

RESUMO

O controle emocional é uma das habilidades consideradas muito importantes para o sucesso do indivíduo em todas as áreas. Pesquisas e estudos voltados para o entendimento das emoções que visam o desenvolvimento de habilidades que permitam entender e aprimorar esses conhecimentos é de vital importância. Nesse sentido, este trabalho teve como objetivo pesquisar e entender as emoções, os mecanismos necessários que favorecem e ajudam no autocontrole, no equilíbrio e controle emocional e os desafios que os profissionais encontram para desenvolverem a resiliência e inteligência emocional. Este trabalho foi desenvolvido a partir de uma pesquisa bibliográfica. Os trabalhos encontrados foram essenciais para embasamento dos autores e o resultado foi muito satisfatório, pois, além de entender os conceitos das emoções, reunir informações a cerca de resiliência, equilíbrio e controle emocional, foi possível ter o entendimento e a percepção de que várias ferramentas ou mecanismos de ajuda e auxílio podem ser utilizados para o desenvolvimento das habilidades para ser resiliente e equilibrado emocionalmente e assim trazer ótimos resultados para a vida pessoal e profissional. Como este trabalho refere-se a uma pesquisa bibliográfica e apresentou uma série significativa de variáveis, portanto, apresenta um grau significativo de subjetividade, neste sentido, o que se propõe é a elaboração de pesquisas experimentais para um fortalecimento parcial ou total.

Palavras-chave: emoções, regulação emocional, resiliência

ABSTRACT

Emotional control is one of the skills considered very important for an individual's success in all areas. Research and studies aimed at understanding emotions aimed at developing skills that allow understanding and improving this knowledge is of vital importance. In this sense, this work aimed to research and understand emotions, the necessary mechanisms that favor and help in self-control, balance and emotional control and the challenges that professionals face to develop resilience and emotional intelligence. This work was developed from a bibliographical research. The works found were essential for the authors' foundation and the result was very satisfactory,

¹ Doutorando em Gestão e Negócios (UNISINOS). Mestre em Tecnologias Educacionais em Rede (UFSM). Especialização em Desenvolvimento de Jogos Digitais (EST ÁCIO). Pós-Graduação (MBA) em Administração Estratégica (EST ÁCIO). e-mail: cgsilva33@gmail.com

² Mestrando em Administração de empresas (Must University). Pós-Graduação (MBA) em Controladoria e finanças (UFF). e-mail: daniel.vr.rj.2014@gmail.com

³ Doutorando em Educação (Yvy Enber). Mestre em Administração de empresas pela Must University. e-mail: geisse@geisse.com.br



because, in addition to understanding the concepts of emotions, gathering information about resilience, balance and emotional control, it was possible to have the understanding and perception that several tools or help and assistance mechanisms can be used to develop skills to be resilient and emotionally balanced and thus bring great results to personal and professional life. As this work refers to a bibliographical research and presented a significant series of variables, therefore, it presents a significant degree of subjectivity, in this sense, what is proposed is the elaboration of experimental researches for a partial or total strengthening.

Keywords: emotions, emotional regulation, resilience

Introdução

Considera-se que as mudanças e exigências no mercado de trabalho torna o estudo e as pesquisas relacionadas às emoções como de vital importância, principalmente pelo fato de que os desenvolvimentos das atividades dentro da empresa são realizados por indivíduos que precisam interagir e tomar decisões. As interações, decisões e os trabalhos desenvolvidos, exigem conhecimento técnico e algumas vezes especializados, dependendo da complexidade. Os funcionários de uma organização interagem para realização de atividades em um determinado processo que pode envolver indivíduos de outros departamentos e até mesmo envolver outros atores de outras organizações como bancos, clientes, fornecedores, Governo entre outros.

Além do conhecimento técnico especializado, reconhece-se cada vez mais a importância das habilidades socioemocionais para o sucesso no ambiente de trabalho. Isso se deve ao fato de que as emoções podem afetar a maneira como as pessoas pensam, tomam decisões e se comportam em grupo. Competências como empatia, comunicação efetiva, liderança, resolução de conflitos e trabalho em equipe são tão importantes quanto as habilidades técnicas para o desenvolvimento profissional. Sendo assim, é crucial que os gestores considerem o desenvolvimento dessas habilidades e que as empresas invistam nisso.

Figura 1 – Inteligência Emocional



Fonte: banco de dados dos autores

O estudo das emoções no ambiente de trabalho também pode ser utilizado para aumentar a satisfação e o bem-estar dos funcionários. A psicologia organizacional, em particular a psicologia positiva aplicada ao trabalho, busca entender como é possível promover a felicidade, o engajamento e o desempenho dos funcionários através de práticas e intervenções específicas. Essa abordagem se baseia na ideia de que funcionários mais felizes e engajados tendem a ser mais produtivos e permanecerem mais tempo na empresa, trazendo benefícios tanto para o indivíduo quanto para a empresa.

Por fim, entender as emoções no ambiente de trabalho é crucial para prevenir e lidar com problemas como estresse, esgotamento profissional e assédio moral. Indivíduos que trabalham em um ambiente saudável e equilibrado tendem a ser mais motivados, engajados e produtivos, resultando em uma melhor qualidade de vida no trabalho e um ambiente de trabalho mais positivo e harmonioso.

Por outro lado, a empresa tem sua missão, visão e valores que determinam sua identidade, propósito e o caminho a ser seguido.

Os objetivos das empresas podem ser os mais variados, no entanto existem alguns objetivos bem comuns, como: aumento da participação no mercado, geração de lucros para os acionistas, entre outros, entretanto, para o alcance desses resultados a empresa precisa de profissionais preparados e com as habilidades necessárias para o desempenho de suas funções. Diante disto, o problema que se apresenta é: Quais os desafios que os profissionais encontram no processo de desenvolvimento de resiliência e inteligência emocional?

Supõem-se que a partir de pesquisas já realizadas e artigos científicos publicados sejam

suficientemente eficazes para o desenvolvimento deste estudo.

Sendo assim, o objetivo e a metodologia deste trabalho foi apresentar subsídios teóricos que permitam uma reflexão e compreensão a respeito de identificar, entender e administrar as emoções, entender a relação das emoções com a resiliência e inteligência emocional e o desafio do profissional para o desenvolvimento emocional.

Metodologia

A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica a partir do referencial teórico abordado na disciplina Resiliência e inteligência emocional do mestrado em Administração da Must University e selecionado de acordo com as discussões sobre os temas. Além da introdução, este artigo traz mais três capítulos: O desenvolvimento onde são feito uma abordagem sobre: Emoções, Inteligência emocional, Resiliência, Controle emocional; as considerações finais e por último a bibliografia.

Emoções

A emoção é uma forma subjetiva de expressar os sentimentos que podem ser manifestados fisiologicamente. Inclusive, alguns psicólogos ao estudar as emoções as classificaram por grupos e por valências; os grupos são divididos em três: Primeiro grupo: emoções básicas ou primárias, sendo elas: alegria, tristeza, medo, nojo, raiva, surpresa, segundo alguns estudiosos essas emoções se originam na rede de circuitos neurais do sistema límbico, essas emoções são ativadas a partir da amígdala e cíngulo. A manifestação dessas emoções ocorre em qualquer pessoa e isso independe de fatores sociais ou culturais. (Carvalho et al., 2019).

Segundo grupo: emoções secundárias, estas sim, o indivíduo aprende a partir do meio em que vive, e em cada lugar e época podem ser diferente, o indivíduo segue ou não, sendo elas: culpa, vergonha, orgulho e etc. (Cruz et al., 2018)

Terceiro grupo: emoções de fundo, estas se referem ao estado de bem-estar ou mal-estar, como: ansiedade, depressão, calma, tensão e etc.

Figura 2–Emocional



Fonte: banco de dados dos autores

As valências são: 1) Emoções positivas: amor, alegria, encantamento, amizade e 2) emoções negativas: ódio, tristeza, agonia, desespero, pânico, inveja, medo, ansiedade, raiva.

Um fator que tanto pode desencadear as emoções ou pode ocorrer a partir de determinadas emoções é o conflito que pode significar um desentendimento de ideias entre duas ou mais pessoas, é quase impossível evitar o conflito, mas é importante identificá-lo, entendê-lo e principalmente saber administrá-lo para obter o sucesso e êxito na comunidade, na empresa e nos demais meios sociais de convívio. Em suas pesquisas. Berg (2012) defende que conflitos são naturais e às vezes até necessários, entretanto, ressalta que muitos conflitos resultam em desvantagens para todos e para a organização. Neste caso, o desafio é encontrar, separar e administrar os conflitos que podem gerar bons resultados e os conflitos que podem ser prejudiciais para os empregados e para a organização.

Em seu trabalho Berg (2012) aponta que o conflito se divide em três: pessoais, interpessoais e organizacionais.

1) Conflito Pessoal: é como o indivíduo lida consigo mesmo que pode ser, inquietude, impaciência, ansiedade, alvoroço, intranquilidade, transtorno, desconforto, alteração, entre outros, isso tudo em um abismo entre o que se fala e o que se executa, ou até mesmo uma contradição, discordância, divergência ou incompatibilidade entre a maneira de pensar e agir. Esse conflito pode levar ao estresse do indivíduo e atrito na empresa;

2) Conflito Interpessoal: Esse ocorre entre as pessoas, quando tem ideias divergentes sobre uma determinada situação. Apesar de uma boa parte desses conflitos serem causados em função de processos da organização, a maior parte destes desentendimentos são de ordem interpessoal, tornando mais difícil obter uma solução. Além disso, ainda podem ocorrer atritos entre os grupos dos departamentos, o que foi denominado atritos ou desavenças intergrupais.

3) Conflito organizacional: este conflito não se fundamenta através de princípios e valores pessoais, mas sim do resultado das constantes mudanças na organização, sendo estas mudanças internas ou externas. Alguns conflitos organizacionais podem surgir a partir de pressão de mercado, ou mesmo estar relacionado à inovação tecnológica que faz com que a empresa busque por melhores mecanismos mais eficientes e eficazes para melhorar resultados, aumento de lucros, estrutura de custo, de maneira que a empresa consiga se manter, crescer e mesmo melhorar sua fatia de participação no mercado. Todos esses acontecimentos podem trazer demissões, reestruturações e intensificar o medo e a resistência e resultar em um campo forte de conflitos.

Berg (2012)

EMOÇÕES	SIGNIFICADO
Alegria	Esta é a emoção básica mais almejada pelo indivíduo, ocorre a partir de eventos favoráveis, esta emoção está na base do bem-estar físico e psicológico e da satisfação. Esta emoção pode ser vivenciada a partir de eventos como: uma conquista profissional, uma conquista de um bem material. O sentimento de alegria trás um aumento da serotonina, um neurotransmissor importante que intensifica o sentimento de otimismo e os pensamentos positivos. A alegria aumenta a autoestima e fortalece e potencializa a interação social. (Gaspar, 2021)
Tristeza	Essa emoção negativa é a mais experimentada e está relacionada a: perdas significativas, sensação de vazio, perda de motivação, inquietação. Esta emoção pode ser provocada a partir de vários eventos como: perdas de um bem, de uma pessoa próxima, fim de um relacionamento. A tristeza traz um impacto negativo nas pessoas como atitude pessimista, ao desinteresse nas interações sociais, entretanto, esta emoção pode produzir resultados positivos como o desenvolvimento da habilidade de empatia. (Gaspar,

	<p>2021) Esta emoção traz como consequência a falta de coragem e isolamento. A maneira como se expressa de forma não verbal a tristeza parece ter uma grande importância na relação interpessoal do indivíduo, uma vez que invoca a empatia e apoio da parte dos outros (Miguel, 2015)</p>
Raiva	<p>Esta, é considerada a emoção mais intensa, instável e difícil de controlar. Está ligada a sensação de frustração, surge como uma resposta a uma ofensa, falta ou ameaça a integridade/ dignidade física e ou moral da pessoa. Quando esta emoção se manifesta normalmente a pessoa tende a reagir de forma agressiva que pode ser violentamente, verbalmente ou até mesmo fisicamente. Este comportamento mostra outra característica desta emoção, a falta do autocontrole. (Gaspar, 2021)</p> <p>A raiva acontece quando se encontra um obstáculo avaliado como hostil, que interfere no que se está fazendo, a impressão que se tem é que a interferência é proposital e não eventual ou circunstancial, como se fosse uma perturbação proposital, o que pode potencializar ainda mais a raiva. (Miguel, 2015)</p>
Medo	<p>O medo aflora a partir da reação do organismo em virtude daquilo que se considera ser perigoso, esta emoção provoca na pessoa um gatilho de defesa que pode ser de fuga ou confronto. Esta emoção pode ser desencadeada em virtude de um assalto, um acidente, etc. Tem situações que o medo pode levar o pânico na pessoa, o que pode paralisar e deixar a pessoa sem nenhuma reação. Quando a atenção está focada no perigo, o indivíduo pode se desligar de todos os acontecimentos a sua volta, a vantagem é que o indivíduo pode adotar uma medida de solução. (Gaspar, 2021)</p>
Nojo	<p>Para a definição desta emoção a impressão que se tem em um primeiro momento é de muita confusão, inclusive, em determinado momento essa emoção pode se desencadear em outra emoção que é o desprezo. O nojo pode ser revoltante, repugnante, é uma emoção sentida a partir de uma percepção de que algo em potencial pode contaminar. Limpeza excessiva com medo de se contaminar. O nojo tem uma valência negativa. Com essa</p>

	emoção o indivíduo tem uma tendência a se expor ao risco. (Ferreira, 2013) O nojo se manifesta através do afastamento físico e psicológico em relação ao objeto ou situação que o provocou. Existem alguns trabalhos que concluíram que o nojo está ligado à rejeição e alimentos. A teoria evolucionista entende que o nojo apareceu como rejeição de sabores desagradáveis ou contaminados. (Pedro, 2017)
Surpresa	Essa emoção é provocada por um acontecimento inesperado ou a parada abrupta de um estímulo, é considerada uma das emoções mais rápidas, tempo suficiente para entender o que está acontecendo. A tendência é dar origem a outra emoção, que pode ser positiva ou negativa, caso seja considerada importante. (Miguel, 2015)
Desprezo	O desprezo acontece a partir do sentimento de superioridade, um dos traços da dinâmica emocional que marca é a vitimização, para se recuperar desse sentimento de vitimização o indivíduo se sente superior e automaticamente o sentimento de desprezo. A compaixão também tem estas mesmas características que faz o indivíduo se sentir superior. O desprezo também pode estar associado a outras emoções ou sentimentos como por exemplo o medo, a raiva, a impotência e a pena. (Coelho, 2010)

Elaborado pelos autores

Inteligência Emocional

É ter o controle das emoções e sentimentos em nós e nos outros, a partir disto guiar o pensamento e as ações. A inteligência emocional é uma habilidade cognitiva que está ligada ao uso das emoções que ajuda na solução de problemas. Razão e emoção devem andar juntas. Saber gerenciar as emoções é apresentado como uma solução para alcançar os objetivos, pessoas que conseguem gerenciar suas emoções terão uma maior facilidade de se relacionar com insatisfações, medos e inseguranças e, como consequência obtiveram êxitos em suas vidas. A pessoa que é inteligente emocionalmente é sensata e ajuizada e quando os problemas surgem a solução vem a partir de decisões consciente e equilibrada. (Rodrigues & Krindges, 2022)

As emoções influenciam no desenvolvimento da inteligência emocional. Quem desenvolve

esta habilidade aumenta suas possibilidades de sucesso no desenvolvimento dos seus projetos. O indivíduo que evolui a ponto de saber identificar, usar, compreender e gerenciar suas emoções e a de terceiros, por esta competência ou habilidade tem uma forte tendência a ser bem mais sucedido do que aqueles que normalmente agem somente com a razão. As emoções são poderosas e não saber administrá-las pode custar muito e transformar uma pessoa transtornada emocionalmente e depressiva.

Resiliência

É a capacidade que as pessoas têm de enfrentar e se recuperar rapidamente de situações adversas de uma forma positiva. Alguns autores entendem que o ser humano não nasce com esse atributo, mas o adquire ao longo da vida, a partir do convívio e interação nos ambientes e meios em que está inserido. Um indivíduo que tem resiliência forma modelos desejáveis de adaptação comportamental encontrados através de estímulos sociais positivos. (Da Silva et al., 2018). Há discordância em relação ao fato da resiliência ser um atributo do indivíduo ou se tratar de resultado da interação com o meio de convívio. Alguns autores definem a resiliência como a habilidade que a pessoa, família ou grupo tem para encarar as adversidades, ser modificados por elas e conseguir dominá-las. (Cruz et al., 2018)

A resiliência reflete no indivíduo como uma reparação do equilíbrio emocional, aprimorando sua continuidade diante da adversidade, ampliando ou expandindo estruturas para se proteger das diversas situações destrutivas. O indivíduo que tem resiliência é aquele que escolheu entender a adversidade como uma situação, dificuldade ou mesmo um imprevisto e fez disso um aprendizado, optou pela inteligência e confiança ao invés de se vitimar ou se desesperar. (Ruano, 2015)

É a capacidade que o indivíduo tem de encarar e superar as adversidades e crises e atribuir um novo ponto de vista para as situações. (Demo et al., 2019) É a capacidade do indivíduo para enfrentar, vencer se transformando e fortalecendo através de experiências de adversidades.

De uma forma geral os conceitos de resiliência reafirmam que a pessoa que tem resiliência tem habilidade para reconhecer a dor, entender seu sentido e suportá-la até resolver os problemas de forma construtiva. Alguns estudiosos entendem que a flexibilidade e a versatilidade são atributos de uma pessoa resiliente, outros acreditam na resiliência como um traço da personalidade ou temperamento. (Cruz et al., 2018)

Afirma-se que a resiliência coletiva e individual são como se fossem os dois lados da mesma moeda. Então, a capacidade de enfrentar as adversidades e sair forte tanto pode estar relacionado ao âmbito individual como também pode estar relacionado a influência da esfera coletiva. O ser humano se vê como parte de um grupo, percebe que precisa desse grupo para o seu desenvolvimento em uma relação de influência de mão dupla. Esse reconhecimento e esta percepção que se tem de ser aceito e acolhido pelo grupo tem uma potencial interferência no desenvolvimento da resiliência. (Cruz et al., 2018)

Controle emocional ou regulação emocional

A regulação emocional é definida como comportamentos, reflexos, atitudes, reações conscientes e ou inconscientes, automáticos e ou controlados de mudança da expressão emocional e dos estados internos para modificar a experiência pessoal. (Gondim & Borges-Andrade, 2009).

Em suas pesquisas (Gondim & Borges-Andrade, 2009) encontrou um trabalho onde se defende que há dois grupos de técnicas, táticas ou procedimentos de regulação emocional focados nos aspectos antecedentes e consequentes:

Nos antecedentes, a pessoa verifica ou controla a situação e percepção da situação que desencadeia as emoções através de uma seleção ou mesmo da alteração da situação, atenção posicionada e mudança cognitiva. A Seleção ou alteração da situação significa estar próximo ou distante de pessoas, objetos e eventos para evitar emoções inconveniente ou permitir o surgimento de emoções desejáveis; a alteração da situação significa expressar as emoções intencionalmente para modificar o curso da interação; a atenção posicionada significa deslocar o foco da atenção para: 1) distração, que foca em pontos não emocionais da situação ou mesmo em outros acontecimentos satisfatórios; 2) concentração, que leva o indivíduo a pensar em outra atividade para evitar aquela situação que estimula a emoção indesejada, e 3) ruminação, que de uma forma demasiada permite ao indivíduo se concentrar no evento causador da emoção indesejada e suas consequências almejando explorar o máximo possível as possibilidades de sofrimento por causa do evento, permitindo que esse evento causador perca sua força. A mudança cognitiva significa negar e interpretar positivamente ou negativamente, fazer uma comparação entre o que se sente e o que os outros indivíduos sentem em situações parecidas ou reavaliar a situação de uma forma diferente para reduzir o seu impacto emocional. (Gondim &

Borges-Andrade, 2009)

Nos consequentes, a pessoa tenta modificar os estados fisiológicos pessoais e a respetiva expressão da emoção depois que ela tenha sido aliciada. Os procedimentos para lidar com as questões fisiológicas são referentes às ações para amenizar ou equilibrar os impactos emocionais por meio de exercícios respiratórios, de biofeedback e de relaxamento e ainda pelo uso de tranquilizantes, relaxantes musculares, álcool, comida e cigarro. A regulação da expressão também pertence a esse grupo de procedimentos focados em aspectos consequentes, e é realizado através da supressão ou da intensificação para modular a experiência emocional. Existe um outro procedimento focado nos aspectos consequentes que se chama compartilhamento social das emoções, são situações onde o indivíduo teve um forte impacto emocional negativo, ele deve escrever em diários, conversar a respeito desses sentimentos com amigos com intuito de modificá-los ou mesmo anulá-los. (Gondim & Borges-Andrade, 2009)

As emoções de uma forma geral interferem na qualidade de vida das pessoas pelo fato de que estão interligadas com os relacionamentos, profissional, familiar e mesmo em outros meios sociais e até relacionamentos amorosos. Sendo assim, as emoções podem ser consideradas hábitos ou tendências para as respostas comportamentais, experenciais e fisiológicas que podem ter como resultados a maneira como os indivíduos se procedem nas situações significativas. (Dariva & Mendes, 2019)

A regulação emocional pode incluir qualquer procedimento para o enfrentamento, sendo adaptativa ou desadaptada, que a pessoa utiliza para agir no momento de uma emoção intensificada. Por meio do controle emocional a pessoa regula suas emoções, através do autocontrole, da expressão das emoções, dos sentimentos, do reconhecimento e da nomeação das suas emoções, das emoções dos outros indivíduos, tolerância à frustração e do reconhecimento dos fatores positivos de cada situação experimentada. (Dariva & Mendes, 2019).

A ciência moderna identificou efeitos e reações cerebrais através de experiências com músicas. (Filho et al., 2020) A música ajuda a se livrar do medo e da ansiedade. Ouvir música pode trazer benefícios na terapia familiar, sendo considerado como um proporcionador das interações, permitindo momentos de descontração e diversão permitindo uma renovação para os indivíduos. Em indivíduos com problemas mentais, ou sem interesse por interação social e até em estado de depressão, a música pode devolver identidades, permitir que pessoas se integrem, diminuir ansiedade e proporcionar a construção de autoestima positiva. (Cardoso, 2010).

Figura 3 – músicas x ondas cerebrais



Fonte: banco de dados dos autores

Entende-se que o yoga é uma prática psicofísica e seus adeptos obtêm benefícios terapêuticos. O objetivo do yoga é desenvolver de forma integrada o potencial do corpo e da mente para ajudar na redução das dificuldades físicas e emocionais. Compõem-se de posturas corporais, meditação, concentração, inibição emocional, controle da respiração. Existem evidências de que esta prática produz efeitos positivos como, serenidade, equilíbrio físico e emocional, autoconfiança, clareza emocional, além de reduzir sintomas de estresse e ansiedade. A prática do yoga faz a pessoa entrar em contato com seu corpo e seu interior de forma a oferecer ou proporcionar exercícios de condução mental capaz de alterar a forma e o foco do pensamento que permite transformações emocionais e funcionamento dos sistemas orgânicos da pessoa e o indivíduo toma posse do seu processo de cura e bem-estar. Entretanto, apesar destas evidências, essa prática pode não surtir o mesmo efeito positivo para todos os praticantes. Para alcançar essas sensações é necessário sentir e perceber cada momento da prática, sem forçar o corpo e ir além do que suporta de forma confortável, além disto, a adoção da prática não substitui a

consulta médica e outras técnicas que ajudam na promoção do bem-estar. (Dariva & Mendes, 2019).

De acordo com trabalhos pesquisados por (Hybiner & Azevedo, 2021) existem 6 fatores que interferem no bem-estar físico e emocional dos indivíduos, são eles: cor, luz, aroma, som, textura e forma, além disso, esses elementos associados a ergonomia, acessibilidade, integração com espaços verdes e ao conforto térmico são importantes em projetos de arquitetura para a maior satisfação dos usuários. (Hybiner & Azevedo, 2021).

A luz natural ou artificial está associada com algumas exigências do indivíduo, como por exemplo auxílio no mecanismo visual, controle de processos fisiológicos e psicológicos, influência nos sistemas visual, influencia no sono, na recuperação de doenças, no estado de ânimo e na forma como as pessoas desenvolvem suas atividades. A ausência por muito tempo de estímulos de luz natural tem uma forte relação direta com transtornos de humor sazonais e transtornos mentais, já no caso de a falta de iluminação por uma duração curta de tempo já foi associada a níveis alterados de fadiga, desorientação e sono. A falta de luz natural e ou artificial pode inclusive ter relação com mecanismo de depressão. Até mesmo o estresse pode ser uma reação no organismo em virtude de condições de iluminação, pois pode interferir na regulação cardíaca e nas respostas neuro endócrinas. (Hybiner & Azevedo, 2021).

Figura 3 – músicas x ondas cerebrais



Fonte: banco de dados dos autores

É comum ouvir frases como, você precisa se controlar, ou mesmo, controlar suas emoções e até perguntas como: você já tentou fazer meditação ou yoga? ou, que tal fazer caminhada ou natação? Entre tantas outras afirmações ou perguntas relacionadas. De uma forma ou de outra, as pessoas parecem necessitar de uma maneira ou forma para relaxar, reduzir o estresse, se acalmar ou mesmo ter o controle de certas emoções. Produtos como walkman, discman, MP3, MP4 fizeram parte da vida de muita gente. Parecia ser para uma fuga. Hoje, o telefone assumiu esse lugar e não é pouco comum encontrar uma pessoa ouvindo música. A tecnologia mudou, mas a necessidade de “fuga”, relaxamento, esvaziamento da mente, parecem ser exatamente a mesma.

Além de todos os recursos que se pode fazer para que o indivíduo tenha um bom controle e equilíbrio emocional, ainda se pode trabalhar questões como o desenvolvimento de autoestima, coragem, felicidade, otimismo. A autoestima está ligada a aparência que pode ser padronizada a partir de um determinado grupo social onde as pessoas agem, pensam, criam e almejam certas metas, autoestima é se auto aceitar ou não, aprovação ou reprovação da sua própria imagem, valores, princípios, crenças, atitudes. Independente do nível que se apresenta, é uma experiência íntima. Sendo assim, a pessoa pode ou não estar em paz consigo e automaticamente com os outros. (Marques et al., 2021)

A coragem, a palavra coragem pode ter uma grande quantidade de conceitos e sentidos, a coragem pode ser definida ou entendida como um valor, uma virtude, uma paixão um desejo, uma atitude ou mesmo uma emoção ou sentimento, inclusive poderia se relacionar com os verbos, enfrentar, lutar, persistir por se tratar de uma virtude que move os indivíduos, uma força que vem de dentro para enfrentar os desafios e medos que surgem no caminho dos indivíduos. (Marques et al., 2021)

Entender a felicidade é uma necessidade que persiste desde a antiguidade, Sócrates disse que só seria possível alcançar a felicidade através da filosofia, enquanto que Aristóteles afirma que beleza, riqueza, saúde e poder proporcionar a felicidade nos indivíduos. Hoje, estudos consideram que a felicidade é um estado emocional que fomenta e ou motiva a autorrealização e ajuda o indivíduo em seu desenvolvimento, realização pessoal, otimismo e resiliência. Além disso, a depressão, o estresse e o pessimismo podem se reduzir na medida em que o nível de felicidade aumenta, já o baixo nível de felicidade pode ocasionar problemas de saúde, dificuldades de interação e socialização, reduzir a autoestima e influenciar para o aumento de depressão e

ansiedade. (Marques et al., 2021)

O otimismo é considerado como um estado de ânimo ou uma tendência a avaliar o futuro de uma forma positiva. Esta disposição é fruto de interações entre os atributos pessoais, hereditários e as experiências positivas otimistas. O otimismo é uma orientação característica do pensamento, que resumindo pode ser, Deus criou o universo e nesse universo se torna possível obter o máximo de bem e o mínimo de mal, este é o melhor dos mundos possíveis. Uma posição otimista pessoal está fortemente vinculada à autoestima, ao bem-estar psicológico e à saúde física e mental. Ser otimista não significa ter apenas pensamentos positivos, mas a forma como o indivíduo pensa e lida sobre a causa dos eventos ruins. (Marques et al., 2021)

A religião, espiritualidade e fé como um auxílio para ajudar no controle e equilíbrio emocional, A fé normalmente é o que sobra quando todas as alternativas como, relações interpessoais, projetos e sonhos são frustrados, é quando parece não ter mais solução, é quando o indivíduo tem a consciência que está dentro de um infinito que não pode ser tomado como propriedade pessoal, a fé surge na descoberta de que é além do ser finito que é, é a ação de atribuir um caráter divino o que se escolhe como sendo legítimo e irrevogável na sua existência. A fé é de uma forma inesgotável misteriosa. A fé é subjetiva. Em alguns estudos foram comprovados a relevância de uma filiação religiosa com efeito protetor da religiosidade ao uso e abuso de álcool e drogas, observou-se que o benefício na prevenção do uso e abuso e na redução das substâncias foi positivo. (Pereira, 2020)

As cores são fenômenos impressionantes na natureza e são objetos de diversas disciplinas com várias perspectivas. Do ponto de vista da psicologia, comunicação, arquitetura, design as cores assumem vários aspectos, pode ser considerada onda luminosa, uma produção do nosso cérebro, sensação visual produzida através de vários elementos, como luz, mensagem visual, estímulo e percepção humana. A cor e a luz estão ligadas, sem uma não é possível a outra, no entanto as cores que estão na natureza são resultados da refração da luz branca nas sete cores conhecidas do espectro solar. Sendo assim, vários aspectos relacionados às cores e à luz podem influenciar diretamente nas emoções, no equilíbrio, na sensação de bem-estar, no rendimento dos desenvolvimentos das atividades, inclusive na atividade de criatividade. A escolha da cor certa é muito importante para se alcançar o resultado almejado. Um fato interessante com relação às cores é a associação das estações do ano com as sensações, o verão por exemplo traz uma sensação de energia, harmonia, tranquilidade devido às cores tons de palha, azuis claros e rosas. A primavera traz a sensação de romantismo, vibração, alegria e claridade referente às cores

quentes e energizantes, vermelhos, amarelos e verdes. O outono pode ser representado pela nostalgia, sabedoria, acolhimento, reflexão acompanhado das cores neutras. O inverno nos remete a melancolia, energia, seriedade e sofisticação, marcado pelas cores cinzas, brancos, pretos e vermelhos. (Cagnin & Rocha, 2018)

A prática de exercícios físicos também pode ser uma possibilidade para ajudar no controle emocional. A prática de atividade física pode contribuir de uma forma complementar para reduzir, descarregar ou mesmo liberar as tensões, emoções e frustrações acumuladas através dos problemas do dia a dia. Alguns acompanhamentos e pesquisas compararam e concluíram que um grupo de homens que se exercitavam regularmente tinham níveis de hostilidade, ansiedade e depressão mais baixos do que os grupos de homens sedentários. Outros estudos comprovaram o efeito positivo e benéfico da prática regular de exercícios como redução dos níveis de ansiedade, depressão e significativa melhora na autoestima, autoconceito e a imagem corporal. (De Godoy, 2002)

Considerações Finais

Este trabalho teve como propósito conhecer, entender, saber identificar e gerenciar as emoções. A partir disto, pesquisar e entender os desafios do indivíduo nas questões relacionadas ao desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional e por último entender alguns mecanismos, práticas ou hábitos que podem auxiliar o indivíduo a desenvolver o controle e equilíbrio emocional.

O método utilizado foi o teórico e a partir dos diversos trabalhos pesquisados foi possível entender os conceitos, as comparações e até os resultados experimentais realizados pelos autores pesquisados. Foi possível saber a importância de ter e melhorar as habilidades para identificar, usar, compreender e gerenciar as emoções, além disso, entender que quem consegue controlar e equilibrar as emoções tende a ser resiliente e próspero em todas as áreas da vida.

Este trabalho apresentou algumas alternativas como propostas para auxiliar no desenvolvimento da resiliência, controle e equilíbrio emocional, neste sentido, fatores como as cores do ambiente, as energias naturais e ou superficiais foram consideradas como pontos relevantes na influência que exercem nas emoções, nas alterações dos níveis do humor e até nos mecanismos ou estado de aumento ou diminuição de depressão e ansiedade. Foram apresentados também como alternativas para desenvolver e manter equilíbrio e controle emocional, a prática de

exercícios físicos, exercícios de meditação e por fim a fé, religião e espiritualidade, neste sentido, alguns trabalhos e experiências específicos trouxeram resultados relevantes e satisfatórios que ajudaram a elevar o nível do controle emocional, redução do nível de estresse entre outros benefícios.

Além das questões relacionadas ao ambiente (cores e energia, arrumação, circulação de ar) e das questões relacionadas à prática de yoga, exercício físico e a fé, o indivíduo pode também desenvolver e aprimorar autoestima, coragem, felicidade e otimismo.

Ao entender, conhecer e saber controlar as emoções, ser resiliente e adotar práticas para ajudar a equilibrar o corpo e a mente, o indivíduo traz para si e para os outros muitos benefícios como: aumento das frequências das emoções positivas, redução da depressão e ansiedade, pensamentos otimistas, aumento de criatividade, melhorar a interação, melhora a produtividade, melhora a autoestima, sensação de bem-estar, autoconfiança entre tantos outros.

Neste trabalho o propósito não foi a exploração experimental e nem o esgotamento máximo de cada tópico. Considerando que é um assunto extenso que envolve uma infinidade de variáveis e que a falta ou acréscimo de uma pode mudar o resultado, considerando ainda o grau de subjetividade. Sugere-se pesquisas voltadas para as questões relacionadas aos ambientes: luz e cores em ambientes fechados ou não e principalmente com elementos experimentais para reforço e ou validação da teoria.

Referências Bibliográficas

BERG, E. A. Administração de conflitos: abordagens práticas para o dia a dia. 1. ed. Curitiba: Juruá, 2012.

Cagnin, G., & Rocha, P. R. S. (2018). *O estudo da cor na criação de ambientes*. 7(2), 10.

Cardoso, A. J. da S. (2010). *A utilização da música como coadjuvante terapêutico na saúde mental e psiquiatria*. <https://bdigital.ufsp.pt/handle/10284/1866>.

Carvalho, C. G. de, Junior, D. J. C., & Souza, G. A. D. B. de. (2019). neurociência: uma abordagem sobre as emoções e o processo de aprendizagem. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, 17(1), Article 1. <https://doi.org/10.5892/ruvr.v17i1.5619>.

Coelho, M. C. (2010). Narrativas da violência: A dimensão micropolítica das emoções. *Maná*, 16, 265–285. <https://doi.org/10.1590/S0104-93132010000200001>.

Cruz, É. J. E. R., Souza, N. V. D. de O., Amorim, L. K. de A., Pires, A. da S., Gonçalves, F. G. de A., & Cunha, L. P. (2018). Resilience as an object of study of occupational health: Narrative review / Resiliência como objeto de estudo da saúde do trabalhador: uma revisão narrativa. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, 10(1), 283–288. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2018.v10i1.283-288>.

Da Silva, P. M. M., El-Aouar, W. A., Da Silva, A. W. P., De Castro, A. B. C. B. C., & De Sousa, J. C. (2018). A resiliência no empreendedorismo feminino. *Gestão e Sociedade*, 13(34). <https://doi.org/10.21171/ges.v13i34.2346>.

Dariva, L. F. da S., & Mendes, D. L. (2019). bem-estar, qualidade de vida e regulação emocional: a prática do yoga como terapia complementar. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.29327/211045.4.2-2>.

De Godoy, R. F. (2002). Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 8(2), 7–15. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2639>.

Demo, G., Fenelon, L., Costa, A. C., & Watanabe, E. (2019). práticas de envolvimento produzem colaboradores resilientes? mediação da identidade organizacional. *Revista de Administração FACES Journal*, 27–43. <https://doi.org/10.21714/1984-6975FACES2019V18N3ART6472>.

Ferreira, M. L. S. (2013). *Influência das emoções, tristezas e nojo na tomada de decisão económica com risco: Estudo experimental a associações com sintomas psicopatológicos*. <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/18346>.

Filho, E. F. do A., Ribeiro, J. C. de P., & Vieira, M. M. R. (2020). a música como ferramenta de promoção de saúde em casos de ansiedade. *Revista Transformar*, 14(1), 892–904.

Gaspar, C. L. (2021). *Identificação e rotulação das emoções básicas por um grupo de crianças de um jardim de infância da cidade de Coimbra.* <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/36555>.

Gondim, S. M. G., & Borges-Andrade, J. E. (2009). Regulação emocional no trabalho: Um estudo de caso após desastre aéreo. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 29, 512–533. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932009000300007>.

Hybiner, J. M. B. M., & Azevedo, G. A. N. (2021). A influência da iluminação nas emoções de jovens no contexto da pandemia de COVID-19. *DESIDADES: Revista Científica da Infância, Adolescência e Juventude*, 29, 32–52.

Marques, E. L. L., Resende, T., Cristina, E., Moreira, L., Gonçalves, M., Oliveira, R., Oliveira, E.,

Campos, D. F., Eufrázio, M. E., Campos, L. M., Pereira, T. O., Castro, L. E. L. de, Lima, C. F. F.,

Rezende, G. S., Mota, M. N., Prado, G. M., Bessa, A. L. L., Nogueira, B. F., Barbosa, C. E. L., ... Oliveira, R. G. de. (2021). compreensão e importância da: autoestima, coragem, equilíbrio emocional, felicidade, otimismo e respeito. *Revista Projetos Extensionistas*, 1(1), 297–307.

Miguel, F. K. (2015). Psicologia das emoções: Uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. *Psico-USF*, 20, 153–162. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200114>

Pedro, B. M. de M. (2017). *A influência das emoções de nojo e tristeza nos juízos de transgressão moral.* <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/108439>.

Pereira, L. M. (2020). *Controle mental ou mente controlada? A espiritualidade no desenvolvimento da inteligência emocional como proteção aos comportamentos aditivos.* <http://dspace.est.edu.br:8080/jspui/handle/BR-SIFE/1036>

Rodrigues, A., & Krindges, V. (2022). de que forma a inteligência emocional no ambiente de trabalho, por parte das pessoas e das organizações, pode ser um dos principais pilares para

ascensão profissional. *Revista Famur*, 2(1), 129–148.

Ruano, C. R. da S. (2015). *Liderança resiliente: O desafio do líder perante as constantes mudanças no ambiente corporativo*. <http://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/108>

